

Supportive Home Care Guide for Monkeypox

- Keep rashes clean and dry when not in the shower/bathing to prevent bacterial infections.
- Stay hydrated during your illness, especially if you are also experiencing diarrhea.
- For painful genital and anorectal lesions or inflamed prostate, warm sitz baths* lasting at least 10 minutes several times per day may help with pain and inflammation.
- Consider over the counter medication options, as needed:
 - For pain and fever (e.g., acetaminophen, ibuprofen)
 - For itchiness (e.g., antihistamine medication, calamine lotion, or petroleum jelly)
 - For lesions in the mouth (e.g., Chlorhexidine mouthwash to keep lesions clean)
 - For nausea and vomiting (e.g., antinausea or nausea relief medication)
 - For inflamed prostate (e.g., stool softeners to help with relieving pain or pressure when using the restroom)
- Talk with your healthcare provider about other prescription medications which may help with symptoms or illness:
 - “Magic” or “miracle” mouthwash or numbing gels which may help with pain from mouth lesions
 - Antinausea or constipation medication
 - Numbing gels which may be able to help with rectal or genital pain
 - Antibiotics if you develop a bacterial skin infection
- Consider also getting tested for sexually transmitted infections (e.g., gonorrhea, chlamydia, syphilis), which may require treatment.
- Contact your healthcare provider if you are experiencing bleeding from your rectum or if you are experiencing other concerning symptoms which are not helped by your homecare practices.

***What is a sitz bath?**

A sitz bath involves sitting in warm water to help relieve pain in your bottom or around your private parts. Sitz baths do not take a lot of water, only a couple of inches. Don't add shower gel, bubble bath, or any type of soap to a sitz bath as it may cause additional irritation. The water temperature should be lukewarm and comfortable to the touch. You can soak up to three times a day for 10 to 15 minutes.

If you're making a sitz bath in your tub:

- Fill the bathtub with about 2 to 3 inches of warm water
- Sit in the tub, making sure your private area is covered
- Afterward, gently pat the area dry using a soft towel. You can also dry off by using a hair dryer on a cool or low, warm setting.

Medical supply stores and pharmacies also sell small plastic tubs or basins that fit over a toilet seat that can be used for a sitz bath.

Guía de atención domiciliaria de apoyo para Monkeypox

- Mantenga las sarpullido limpias y secas cuando no esté en la ducha/bañándose para prevenir infecciones bacterianas.
- Manténgase hidratado durante su enfermedad, especialmente si también tiene diarrea.
- Para lesiones genitales y anorrectales dolorosas o próstata inflamada, los baños de asiento tibios* que duran al menos 10 minutos varias veces al día pueden ayudar con el dolor y la inflamación.
- Considere las opciones de medicamentos de venta libre, según sea necesario:
 - Para el dolor y la fiebre (p. ej., acetaminofén, ibuprofeno)
 - Para la picazón (p. ej., medicamento antihistamínico, loción de calamina o vaselina)
 - Para lesiones en la boca (p. ej., enjuague bucal con clorhexidina para mantener las lesiones limpias)
 - Para las náuseas y los vómitos (p. ej., medicamentos contra las náuseas o para aliviar las náuseas)
 - Para la próstata inflamada (p. ej., ablandadores de heces para ayudar a aliviar el dolor o la presión al usar el baño)
- Hable con su proveedor de atención médica sobre otros medicamentos recetados que pueden ayudar con los síntomas o la enfermedad:
 - Enjuague bucal “mágico” o “milagroso” o geles anestésicos que pueden ayudar con el dolor de las lesiones en la boca
 - Medicamentos contra las náuseas o el estreñimiento
 - Geles anestésicos que pueden ayudar con el dolor rectal o genital
 - Antibióticos si desarrolla una infección cutánea bacteriana
- Considere también hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual (p. ej., gonorrea, clamidia, sífilis), que pueden requerir tratamiento.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si experimenta sangrado del recto o si experimenta otros síntomas preocupantes que no se alivian con sus prácticas de atención domiciliaria.

*¿Qué es un baño de asiento?

Un baño de asiento consiste en sentarse en agua tibia para ayudar a aliviar el dolor en el trasero o alrededor de las partes íntimas. Los baños de asiento no toman mucha agua, solo un par de pulgadas. No agregue gel de ducha, baño de burbujas ni ningún tipo de jabón a un baño de asiento, ya que puede causar irritación adicional. La temperatura del agua debe ser tibia y agradable al tacto. Puede remojarse hasta tres veces al día durante 10 a 15 minutos.

Si está haciendo un baño de asiento en su tina:

- Llene la bañera con aproximadamente 2 a 3 pulgadas de agua tibia
- Siéntese en la bañera, asegurándose de que su área privada esté cubierta
- Luego, seque suavemente el área con una toalla suave. También puede secarse usando un secador de cabello en una configuración fría o baja y cálida.

Las tiendas de suministros médicos y las farmacias también venden pequeños recipientes o recipientes de plástico que se colocan sobre el asiento del inodoro y que se pueden usar para un baño de asiento.